

خوردن زولبیا و بامیه منجر به افزایش وزن می شود

استاد تغذیه دانشکده علوم تغذیه و رژیم شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران، نسبت به افزایش وزن روزه داران به دنبال مصرف زولبیا و بامیه در ساعات افطار تا سحر هشدار داد.

احمدرضا درستی مطلق، در ارتباط با تغذیه روزه داران در ماه مبارک رمضان گفت: استفاده از انواع شیرینی و مواد پُرچرب و پُر کالری از افطار تا سحر موجب افزایش وزن می‌شود.

وی افزود: افرادی که از سوزش سر معده و یبوست در ماه رمضان شکایت دارند، از غذاهای پر ادویه، سرخ کرده و غذاهای دیر هضم استفاده نکنند.

درستی مطلق گفت: سبزیجات و آب کافی از افطار تا سحر به رفع یبوست کمک می‌کند.